

## **PONIEDZIAŁEK**

ŚNIADANIE: PIECZYWO RAZOWE LUB PEŁNOZIARNISTE Z MASŁEM, SAŁATĄ, SZYNKĄ DROBIOWĄ, POMIDOREM I RZODKIEWKĄ, SUROWY OWOC, HERBATA LUB KAWA ZBOŻOWA 200 ML (1, 7) 258 KCAL

OBIAD:

- ZUPA WIELOWARZYWNA Z ZIEMNIAKAMI I ZIOŁAMI (1, 7, 9) 208 KCAL

- RISOTTO Z WARZYWAMI, CIECIORKĄ I DUSZONYM MIĘSEM WIEPRZOWO- DROBIOWYM, MIX SAŁAT, KOMPOT WIELOOWOCOWY 200 ML (1, 3, 5, 7, 9) 461 KCAL

## **WTOREK**

ŚNIADANIE: PIECZYWO RAZOWE LUB PEŁNOZIARNISTE Z MASŁEM, SAŁATĄ, SERKIEM TWAROGOWYM, POMIDOREM I RZODKIEWKĄ, SUROWY OWOC, HERBATA LUB KAWA ZBOŻOWA 200 ML (1, 7) 258 KCAL

OBIAD:

- ROSÓL Z MAKARONEM, MARCHEWKĄ, LUBCZYKIEM I PIETRUSZKĄ (1, 3, 7, 9) 203 KCAL

- ZIOŁOWY FILET Z INDYKA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH, PUREE Z GOTOWANYCH ZIEMNIAKÓW Z KOPERKIEM I MASEŁKIEM, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z WARZYWAMI I ZIELENINKĄ, KOMPOT WIELOOWOCOWY 200 ML (1, 3, 7, 9) 455 KCAL

## **ŚRODA**

ŚNIADANIE: PIECZYWO RAZOWE LUB PEŁNOZIARNISTE Z MASŁEM, SAŁATĄ, ŻÓŁTYM SEREM, POMIDOREM I OGÓRKIEM, SUROWY OWOC, HERBATA LUB KAWA ZBOŻOWA 200 ML (1, 7) 258 KCAL

OBIAD:

- ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI, MIĘSEM I ZIOŁAMI (1, 3, 7, 9) 202 KCAL

- MAKARON RAZOWY LUB PEŁNOZIARNISTY SPAGHETTI Z DUSZONYM MIĘSEM I Z SOSEM POMIDOROWO - WARZYWNYM, BAZYLIA I OREGANO, OGÓREK DO POCHRUPANIA, KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CZERWONYCH OWOCÓW 200 ML (1, 3, 7, 9) 453 KCAL

## **CZWARTEK**

ŚNIADANIE: PIECZYWO RAZOWE LUB PEŁNOZIARNISTE Z MASŁEM, SAŁATĄ, PASTĄ Z SOCZEWICY, POMIDOREM I OGÓRKIEM, SUROWY OWOC, HERBATA LUB KAWA ZBOŻOWA 200 ML (1,7) 258KCAL

OBIAD:

- ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI I ZIOŁAMI (1, 7, 9) 206 KCAL  
- DUSZONY GULASZ WIEPRZOWO - WOŁOWY W SOSIE WŁASNYM Z KASZĄ GRYZANĄ, SURÓWKA Z TARTYCH BURAKÓW Z JABŁKIEM, KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CZERWONYCH OWOCÓW (1, 3, 7, 9) 456 KCAL

## **PIĄTEK**

ŚNIADANIE: PIECZYWO RAZOWE LUB PEŁNOZIARNISTE Z MASŁEM, SAŁATĄ, GOTOWANYM JAJKIEM, PAPRYKĄ, OGÓRKIEM I SZCZYPIORKIEM, SUROWY OWOC, HERBATA LUB KAWA ZBOŻOWA 200 ML (1, 3, 7) 258 KCAL

OBIAD:

- ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM I PIETRUSZKĄ (1, 7, 9) 209 KCAL

- PANIEROWANY FILET Z DORSZA Z PIECA, PUREE Z GOTOWANYCH ZIEMNIAKÓW Z KOPERKIEM I MASEŁKIEM, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z WARZYWAMI I ZIELENINĄ, KOMPOT WIELOOWOCOWY 200 ML (1, 3, 4, 7, 9) 456 KCAL